МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное

образовательное учреждение высшего образования

«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет

им. Н.И. Лобачевского»

Институт информационных технологий, математики и механики

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гергель В.П.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**«Элективных курсов по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»**

Направление подготовки (специальность)

**01.03.01 Математика**

Математика (Общий профиль)

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

Нижний Новгород

2017

**1. Цель освоения дисциплины (модуля). Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП**

Дисциплина «Элективных курсов по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» элективный курс, относящийся к вариативной части ОПОП (Б1.В.13).

Дисциплина обязательна для освоения студентами очной формы обучения в 1-4 семестрах.

**Целями освоения дисциплины являются**:

- формирование у студентов научно- практической позиции в отношении роли и значении физической культуры как акцента теоретико-методической подготовки студентов при сохранении их оптимальной двигательно- практической подготовки

- овладение теоретико-методологическими основами спортивной тренировки

- получение практических навыков применения различных методов для решения задач в соответствии с компетенцией.

1. **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)**

Подготовить студентов к изучению дисциплин цикла: «Элективных курсов по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья». Сформировать у студента целостное представление о методике обучения и совершенствования в циклических видах спорта, ее историческом развитии. Дать основу для изучения многих спортивных дисциплин, о современных направлениях, проблемах и перспективах, теории обучения техническим приемам, развитию физических качеств, судейства соревнований, оборудования, используемое при подготовке спортсменов. Студенты знакомятся с правилами соревнований, профилактикой травматизма, основами многолетней тренировки, периодизацией, документами планирования и отчета. Это формирует у студентов понимание закономерностей методики обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формируемые компетенции**  ) | **Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций** |
| *ОК-8*  способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | *Знать* правила соревнований,  методику проведения и организации соревнований*.*  *Уметь* организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания.  *Владеть* методикой судейства соревнований |

**3. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Элективных курсов по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»**

Объем дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов:

- для студентов очной формы обучения, из которых 231 час составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (231 час занятия практического типа), 97 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

Содержание дисциплины (модуля)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля),**  **форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)** | **Всего**  **(часы)** | В том числе | | | | | | |
| **Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы**  из них | | | | | **Самостоятельная работа обучающегося, часы** | |
| **Занятия лекционного типа** | **Занятия практического типа** | **Занятия лабораторного типа** |  | **Всего** |
| Очная | Очная | Очная | Очная |  | Очная | Очная |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль во время занятий физической культурой | 13 |  | 8 |  |  | 8 | 5 |
| 1. **Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике ходьбы и оздоровительного бега.**   Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Медленный бег с ходьбой 1000-1500м, специальные беговые упражнения по 15-20 м.  Ходьба с переходом в бег на отрезках до 20-30м. Переменный бег до 100м (со скоростью 40-50% от максимальной) в сочетании с ходьбой. Комплекс упражнений ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. | 13 |  | 8 |  |  | 8 | 5 |
| 1. **Обучение технике прыжковых упражнений.**   Медленный бег с ходьбой 1000-1500м, специальные беговые и прыжковые упражнения по 15-20 м. Ходьба с переходом в бег на отрезках до 40-50 м (скорость до 70% от максимальной). Прыжковые упражнения. Комплекс упражнений ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. | 13 |  | 8 |  |  | 8 | 5 |
| 1. **Обучение технике ходьбы и оздоровительного бега.**   Медленный бег с ходьбой 1000-1500м, специальные беговые упражнения 20-30 м. Ходьба с переходом в бег на отрезках до 20-30м. Переменный бег до 100м (со скоростью 50% от максимальной) в сочетании с ходьбой. Комплекс прыжковых упражнений. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление | 13 |  | 8 |  |  | 8 | 5 |
| 1. **Обучение технике прыжковых упражнений.**   Медленный бег с ходьбой 1500-2000м, специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта 20-30 м. «Веселые старты» с бегом, прыжками и преодолением препятствий. Комплекс прыжковых упражнений. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление | 13 |  | 8 |  |  | 8 | 5 |
| 1. **Обучение технике ходьбы и оздоровительного бега.**   Медленный бег с ходьбой 1500-2000 м, специальные беговые и прыжковые упражнения до 30 м. Ходьба на отрезках до 20-30м. Бег на отрезках до 30 м. Медленный бег с ходьбой 1000 м. Комплекс упражнений ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. | 13 |  | 8 |  |  | 8 | 5 |
| 1. **Тема. Выполнение контрольных нормативов.**   Тестирование - 6-ти минутный бег (с ходьбой), прыжок в длину с места | 13 |  | 8 |  |  | 8 | 5 |
| 1. **Инструктаж по технике безопасности на занятиях оздоровительной физической культурой. Коррекция отклонений физического развития.**   Техника безопасности на занятиях оздоровительной физической культурой. Знакомство с физиологией опорно-двигательного аппарата, методами самоконтроля ОДА (индекс Кетле, индекс крепости телосложения, динамометрия, вес, рост). Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышечного «корсета». Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. | 12 |  | 8 |  |  | 8 | 4 |
| 1. **Коррекция отклонений физического развития.**   Повторение анатомии и физиологии позвоночного столба, типы нарушений осанки. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышечного «корсета» с предметами. Подбор средств для самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 12 |  | 8 |  |  | 8 | 4 |
| 1. **Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Обучение строевым упражнениям и перестроениям.**   Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Перестроения. Упражнения ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. | 12 |  | 8 |  |  | 8 | 4 |
| 1. **Обучение строевым упражнениям и перестроениям.**   ОРУ в движении. Строевые упражнения и перестроения в движении. Выполнение гимнастических упражнения без отягощений и предметов в И.п лежа. Упражнения ОФП. | 12 |  | 8 |  |  | 8 | 4 |
| 1. **Обучение техники гимнастических упражнений с предметами.**   ОРУ на месте. Обучение технике гимнастических упражнения с палкой и скакалкой. Упражнения ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. | 12 |  | 8 |  |  | 8 | 4 |
| 1. **Обучение техники гимнастических упражнений с предметами.**   ОРУ в движении. Строевые упражнения и перестроения в движении. Обучение технике гимнастических упражнения с обручем и скамьей. Упражнения ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. | 12 |  | 8 |  |  | 8 | 4 |
| 1. **Обучение техники гимнастических упражнений с предметами.**   ОРУ в движении. Строевые упражнения и перестроения в движении. Обучение технике гимнастических упражнения с обручем и скамьей. Упражнения ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. | 12 |  | 8 |  |  | 8 | 4 |
| 1. **Выполнение контрольных нормативов.**   ОРУ на месте. Строевые упражнения и перестроения в движении Выполнение контрольных упражнений - вис на перекладине, отжимание от пола, наклон туловища вперед | 12 |  | 8 |  |  | 8 | 4 |
| 1. **Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике передач и ловли мяча.**   Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Перемещение и остановки игрока. Передача мяча на месте различными способами. Ловля мяча. Броски мяча с ближней дистанции. | 12 |  | 8 |  |  | 8 | 4 |
| 1. **Обучение технике передач и ловли мяча.**   Сочетание приемов передвижений остановок. Выполнение передачи мяча на месте различными способами. Передачи мяча в движении. Упражнения ОФП. | 14 |  | 10 |  |  | 8 | 4 |
| 1. **Обучение технике передач и ловли мяча.**   Выполнение передачи мяча на месте различными способами. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Правила баскетбола. Игра по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. | 14 |  | 10 |  |  | 8 | 4 |
| 1. **Обучение технике броска мяча.**   Передачи мяча на месте и в движении. Бросок мяча с ближней и со средней дистанции. Правила баскетбола. Упражнения ОФП. | 13 |  | 9 |  |  | 9 | 4 |
| 1. **Обучение технике броска мяча.**   Ведение мяча. Бросок мяча с ближней и со средней дистанции. Передачи мяча в движении. Игра по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление | 14 |  | 10 |  |  | 10 | 4 |
| 1. **Выполнение контрольных нормативов.**   Выполнение контрольных нормативов: бросок из-под щита, ведение мяча, передача мяча. | 14 |  | 10 |  |  | 10 | 4 |
| 1. **Инструктаж по технике безопасности на занятиях оздоровительной физической культурой. Коррекция отклонений физического развития.**   Техника безопасности на занятиях оздоровительной физической культурой. Строение позвоночника при сутулой, плоской спине. Физические упражнения для коррекции сутулой и плоской спине. Ознакомить с теоретическими основами комплекса «5 тибетцев».  Контроль ведения дневника самоконтроля. | 14 |  | 10 |  |  | 10 | 4 |
| 1. **Тема. Выполнение контрольных нормативов.**   Тестирование - 6-ти минутный бег (с ходьбой), прыжок в длину с места | 46 |  | 44 |  |  | 44 | 2 |
| **В т.ч. текущий контроль** | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация - зачет** | | | | | | | |

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа. Итоговый контроль осуществляется на зачетах I-IV семестров.

**4**. **Образовательные технологии**

В соответствии с рабочей программой и тематичес­ким планом изучение дисциплины проходит в виде аудиторной и самостоятельной работы студентов. Учеб­ный процесс в аудитории осуществляется в форме практических занятий.

Образовательные технологии, способствующие формированию компетенций,

***используемые на занятиях практического типа:***

- регламентированная самостоятельная деятельность студентов;

**На практических занятиях** подробно изучается программный материал в плоскости отработки практи­ческих умений и усвоения следующих тем: **физические упражнения**, составляющие основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности; **задачи**, **средства, методы,** **методические приемы** обучения двигательным действиям, развития и совершенствование физических способностей занимающихся, **формы организации** занятий.

Формой итогового контроля знаний студентов по дисциплине яв­ляются защита реферата и зачет, в ходе которого оценивается уровень теоре­тических знаний и навыки решения практических задач.

1. **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

5.1. **Методические указания для обучающихся**

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы. Таких, как: теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности методики воспитания статической выносливости, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

***Цель самостоятельной работы*** - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и про­фессиональному совершенствованию.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: способствует формированию диалектического мышления, вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности, воспитывает ответственность, целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов, развивает у них бережное отношение к своему времени, способность доводить до конца начатое дело.

**Изучение понятийного аппарата дисциплины**

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна бытьподчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные списке литературы.

**Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану**

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала.

**Работа над основной и дополнительной литературой**

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к материалам периодических изданий и Интернет источникам. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

Подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

**Самоподготовка к практическим занятиям**

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина должна быть тесно связана с позднее изучаемыми дисциплинами. На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;

2) осмыслить круг изучаемых вопросов;

3) изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;

4) тщательно изучить лекционный материал;

5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;

6) подготовить конспект занятия по указанной из вынесенных тем.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа практического материала.

При презентации материала на защите реферата можно воспользоваться следующим алгоритмом изложения темы: определение и характеристика основных категорий, оценка его современного состояния, существующие проблемы, перспективы развития. Весьма презентабельным вариантом выступления следует считать его подготовку в среде Power Point, что существенно повышает степень визуализации, а, следовательно, доступности, понятности материала и заинтересованности аудитории к результатам учебной работы студента.

**Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету**

Промежуточной формой контроля успеваемости студентов по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» является реферат и зачет в I-IV семестрах

Бесспорным фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестра). В этом случае подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

В начале семестра рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к экзамену по данной дисциплине, а также использовать в процессе обучения программу, другие методические материалы, разработанные преподавателями факультета по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом существа дисциплины за счет:

а) уточняющих вопросов преподавателю;

б)подготовки рефератов по отдельным темам, наиболее заинтересовавшие студента;

в) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;

г) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

Кроме того, наличие перечня вопросов в период обучения позволит выбрать из предложенных преподавателем учебников наиболее оптимальный для каждого студента, с точки зрения его индивидуального восприятия материала, уровня сложности и стилистики изложения.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к зачету, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

**Изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет**

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и дополнительных сведений по изучаемым материалам.

РЕФЕРАТ

Реферат является одной из важных составляющих учебного процесса и выполняется студентом самостоятельно в соответствии с учебным планом.

Студенту предоставляется право выбора темы реферата из числа указанных в списке.

Структура реферата должна включать в себя главы (в основном три) с их разбивкой на параграфы (подразделы). Все части реферата должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.

Содержание работы можно иллюстрировать схемами, таблицами, диаграммами, графиками, рисунками и т.п.

Графическому материалу по тексту необходимо давать пояснение.

Объем работы составляет – 12 страниц.

При оценке работы учитывается содержание работы, ее актуальность, степень самостоятельности, правильность выводов и предложений, качество используемого практического материала, а также уровень грамотности и владение терминологией (общей и специальной). Одновременно отмечаются ее положительные стороны и недостатки, а в случае необходимости указываются вопросы, подлежащие доработке.

**Процедура защиты реферата происходит на практических занятиях**

Реферат оценивается оценкой «зачтено», «не зачтено».

Темы рефератов

1.История развития силовых видов спорта.

2.Обзор видов силовой подготовки.

3.ОФП в силовой подготовке.

4.Классические упражнения в тяжелой атлетике.

5.Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.

6.Техника и тактика соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

7.Техника рывка, толчка в гиревом спорте.

8.Методы обучения в силовой подготовке.

9.Принципы обучения.

10.Упражнения для совершенствования техники рывка, толчка.

11.Тренажеры в силовой подготовке.

12.Психологическая подготовка штангистов, гиревиков.

13.Содержание тренировочного процесса в силовой подготовке.

14. Принципы тренировки.

15.Методы тренировки.

16.Периодизация тренировочного процесса.

17.Участие в соревнованиях в видах силовой подготовки.

18.Положение о соревнованиях.

19.Обязанности и права участников соревнований в видах силовой подготовки.

20.Состав судейской коллегии, её обязанности и права в видах силовой подготовки.

21.Физические качества занимающихся.

22.Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.

23.Различные виды упражнений в силовых видах спорта

1. **Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)** 
   1. **Перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.**

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индикаторы  компетенции | Критерии оценивания (дескрипторы) | |
| не зачтено | зачтено | |
| з**нать:** правила соревнований,  методику проведения и организации соревнований*.* | Полное отсутствие знаний материала | Знание основного материала с рядом негрубых ошибок | |
| **уметь:** организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания. | Полное отсутствие умения организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания. | Умение организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания при наличии несущественных ошибок | |
| **Владеть:** методикой судейства соревнований | Полное отсутствие навыков судейства и организации соревнований | Наличие минимальных навыков работы судейства и организации соревнований со спортсменами | |

6.2.Описание шкал оценивания

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Уровень подготовки** |
| зачтено | Высокий уровень физической и технической подготовки, безупречное владение теоретическим материалом, студент демонстрирует творческий поход к решению поставленных задач. Студент дал полный и развернутый ответ на теоретические вопросы билета, подтверждая теоретический материал практическими примерами из практики. Студент активно работал на практических занятиях. |
| не зачтено | Техническая и физическая подготовка абсолютно недостаточная. Студент не отвечает на поставленные вопросы. Студент отсутствовал на большинстве лекций и практических занятий.  Выполнение контрольных заданий менее 20 %. |

* 1. **Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих сформированность компетенций**

***Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:***

*устные и письменные ответы на вопросы.*

***Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:***

*- тестирование физической и технической подготовленности****;***

*- практические задания, включающие подготовку конспекта*

**Для проведения промежуточного контроля сформированности компетенции используются**: устный опрос,защита реферата*.*

* 1. **Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих сформированность компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.**

Контрольные вопросы

1. Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у студентов.
2. Принципы комплектования медицинских групп в вузе.
3. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.
4. Содержание уроков ФВ в специальной медицинской группе.
5. Особенности структуры урока ФВ в СМГ.
6. Сроки возобновления занятий ФК после перенесённых заболеваний.
7. Построение занятия ФВ в СМГ в ВУЗе.
8. Понятие о внешних признаках утомления.
9. Причины травм на занятиях ФВ в СМГ.
10. Способы профилактики травматизма на занятиях ФВ в СМГ.
11. Особенности проведения занятий в СМГ при артериальной гипертензии.
12. Особенности проведения занятий при гипотонической болезни.
13. Особенности проведения занятий в СМГ при пневмонии.
14. Особенности проведения занятий при бронхитах и бронхоэктатической болезни.
15. Особенности проведения занятий при бронхиальной астме.
16. Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях органов дыхания.
17. Особенности проведения занятий в СМГ при сахарном диабете.
18. Особенности проведения занятий в СМГ при ожирении.
19. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях ЖКТ.
20. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях мочевыделительной системы.
21. Понятие о правильной осанке. Виды нарушений осанки

**Задания для оценки сформированности умений компетенции ОК-8:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Задание 1.** Составить план тренировки на короткие дистанции

**Задание 2.** Составить план тренировки на средние дистанции

**Задание 3.** Составить план тренировки на длинные дистанции

**Задание 4.** Прыжок в длину с места».

**Задание 5.** «Бег 100м».

**Задание 6.** «Бег 1000м».

**6.5.ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

**СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений.

Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

**Требования к работе**: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы

**6.6.Перечень заданий к зачёту**

**для студентов основной и подготовительной групп**

**временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий**

**1.** Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «**Лечебная физическая культура**», «**Адаптивная физическая культура и спорт**», «**Оздоровительная физическая культура**», «**Рекреационная физическая культура**» «Знание нормативов ГТО» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

**6.7. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.**

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утверждённое приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. №55-ОД,

Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

а) основная литература:

1. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учеб. словарь-справочник / авт.-сост.: О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М. : Советский спорт, 2010. - [**http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804291.html**](http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804291.html)

Б) дополнительная литература

1. "Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков ; под ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева и д-ра мед. наук, проф. С.Ф. Курдыбайло. - М. : Советский спорт, 2010." - [**http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803690.html**](http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803690.html)

2. "Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова ; общ. ред. О.П. Панфилова. - М. : ВЛАДОС, 2010. - (Учебное пособие для вузов)" - [**http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html**](http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html)

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Имеются в наличии учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет».

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению 010301 "математика"

Составитель - Кутасин А.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой -Кутасин А.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института информационных технологий, математики и механики ННГУ им. Н.И. Лобачевского

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_.